



# 運動保持骨骼健康 (Exercise for Your Bone Health)

基本資訊

## 運動保持骨骼健康

### 運動如何改善骨骼健康？

隨著年齡的增長，發生骨質疏鬆症的風險會上升。骨質疏鬆症是一種疾病，會造成骨頭變得脆弱，增加了骨折風險。老年人也容易流失肌肉（稱為肌少症的病症）。我們需要強壯的肌肉來幫助我們平衡並減少跌倒和骨折的風險。□

運動對任何年齡成人和兒童的骨骼都有許多益處，例如：

- 幫助兒童構建強壯的骨骼。
- 強化兒童和成人的肌肉和骨骼。
- 預防成人的骨質流失。
- 讓骨骼變得更為緻密，以新骨取代舊骨。
- 改善平衡力和協調力。
- 幫助預防跌倒和骨折。
- 幫助預防骨質疏鬆症。

### 哪些運動最適合維護骨骼健康？

如果您的骨密度較低（有時這種病症稱為骨量減少症），有骨質疏鬆症或其他身體限制，請在開始運動計畫之前諮詢醫療服務提供者。他們可以幫助您選擇安全而且有益於骨骼健康的運動類型。

組合這些類型的運動，對於構建和維護健康骨骼，預防跌倒和骨折最為有益。

- 負重運動。這些運動會在骨骼上施加壓力，讓骨骼更努力工作。例如：
  - 快走（每小時3-4英里）。

- 慢跑或跑步。
  - 網球、羽毛球、桌球、匹克球和其他球拍類運動。
  - 爬樓梯。
  - 跳舞。
- 阻力訓練(舉重)，即增加運動阻力，讓肌肉更努力工作，變得更強壯。這些運動會對骨骼施加壓力，因此也會讓骨骼變得更強壯。力量訓練可包括使用：
    - 舉重器械。
    - 自由重量器械。
    - 彈力帶。
    - 利用自己的身體重量(例如俯臥撐或引體向上)。
  - 平衡力訓練(對老年人尤為重要)。這項運動可改善您的能力，能夠抵抗身體內部和外部可能讓您跌倒的力量。例如：
    - 在不穩定的表面(例如泡沫墊或平衡板)上行走。□□□
    - 打太極拳。
    - 倒退走。
    - 登階。
    - 弓箭步。
    - 雙腳併攏或單腳站立，前後移動身體重心。

## 保持骨骼健康需要多大的運動量？

**所有成年人：**根據美國衛生及公共服務部的建議，所有年齡的成人都應該努力達到以下的運動量：

- 一週至少150分鐘(2.5個小時)的中等強度運動，或者一週至少75分鐘的高強度運動。
- 如果想獲得更多益處，一週至少做兩次中等或高強度的肌肉強化運動。

### 老年人

：對於老年人來說，每週150分鐘的運動應該包括平衡訓練、有氧運動和肌肉強化活動的組合。如果由於健康問題無法做到一週150分鐘的中等強度運動，應該在健康允許的情況下儘量鍛煉身體。

## 孕婦和產婦

：在孕期和分娩之後，女性一週應該至少有150分鐘的中等強度運動。最好是在一週之內均勻分佈運動時間。孕婦應該諮詢醫療服務提供者，瞭解是否需要調整孕期和產後的運動情況，以及如何調整。詳情請參閱《妊娠和骨骼健康》。

**有慢性疾病或殘障的成人：** 可以的話，這些成人一週應該至少有150-

300分鐘的中等強度運動，或者一週75-

150分鐘的高強度運動。如果可以的話，他們一週應該至少做兩次用到所有主要肌群的肌肉強化運動，強度至少是中度。如果因為健康狀況無法達到這樣的運動量，應該在可能的情況下儘量鍛煉身體。

**兒童和青少年：** 兒童和青少年也需要經常鍛煉身體。給他們的建議是：

- 幼童（3-5歲）應該全天保持身體活動。成人應該鼓勵他們在玩耍的同時做各種活動。
- 年齡在6-17歲的兒童和青少年每天應該至少有1小時的運動時間。大部分的運動應該是中等強度或高強度。在一週中，他們應該至少有3天花時間強化肌肉，還應該至少有3天花時間做強化骨骼運動。

□

本文內容由關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院 (NIAMS) 在以下部門的協助下編制：

- [國家衰老研究院](#)（英文）
- [糖尿病、消化系統疾病和腎病國家研究院](#)（英文）
- [NIH女性健康研究辦公室](#)（英文）